



熱中症に要注意！

連日、熱中症警戒アラートが発令され、危険な暑さが続いています。暑さの中、立ちくらみがした、体がだるくなり立っていられなくなった。こんな経験はないでしょうか。こんな時は、熱中症の初期症状である可能性が高くなっています。

熱中症は、初期症状で手当てをすることが大切です。初期症状は、自分でも自覚しにくいことがあるので、ちょっとした体調の変化に気を付けましょう。

<熱中症の症状>

分類	症状	重症度
I度	<ul style="list-style-type: none"> めまい・失神（立ちくらみ） 筋肉痛・筋肉の硬直（こむらえり） 手足のしびれ・気分不快 	
II度	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） 軽い意識障害（いつもと様子が違う） 	
III度	<ul style="list-style-type: none"> II度の症状 意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） けいれん 手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） 高体温（からだに触ると熱い） 	

効果的な水分補給で熱中症を予防しよう！

効果的な水分補給のポイントは、この3つ！！



のどが渇く前に 給水する

「のどが渇いた」と感じたとき、すでに体は脱水状態になっています。体を動かす前の給水がとても効果的です。

こまめに給水する



給水してから、腸で吸収されて、体の水分になるまで、20分位かかります。常に体の水分量を保つために、一度にまとめて飲むのではなく、1時間に2～3回の給水が効果的です。

1度の給水は 200mLが適量

大量の水を飲むと、うまく体内に吸収できなかったり、一時的に血液が薄まって疲労を感じたりすることもあります。

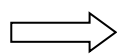
200mLって、どのくらいの量？



ボトルタイプの水筒を持っている人は、コップにお茶を注がないので、200mL量がわかりにくいですね。また、コップに注いでも大きさが様々なので、適量の200mLはわかりにくいようです。この方法で測ってみよう。



- 成人の1回の水分嚥下量（呑み込む量）は20～30mLといわれます。
- 約25mLで計算すると、200mLの水分は、8口で飲める計算になります。



1度の給水は、ゴクン8回が適量です

熱中症の手当て

【水分補給】



- ◆水分を少しずつ飲ませる。
- ◆0.1～0.2%程度の食塩水(500mLの水に塩一つまみ)や、スポーツ飲料を2倍に薄めたものがよい。

【冷却】



- ◆涼しい所へ移動させ、服をゆるめ風が通りやすくする。
- ◆あおいで風をおくる。
- ◆水や氷で首・脇・足の付け根の太い血管を冷やす。

【休養】



- ◆涼しく、落ち着けるところへ連れて行く。
- ◆衣服をゆるめて楽にする。
- ◆足を高くして、頭への血流を多くして寝かせる。

知事からのメッセージ

～健康で安全にこの夏を過ごそう～

いよいよ夏本番です。本格的な夏を迎えるにあたり、心配されるのが熱中症による事故です。

熱中症対策には、まず予防が大切です。こまめに水分を補給する、通気性のよい服装で過ごす、直射日光を避けるために帽子をかぶるなど、適切な方法で予防してください。特に「熱中症警戒アラート」が発表されている日には、外での活動を控えてください。

また、活動前や活動中に、体の調子がいいつもと違つと感じたら、無理をせず周りの大人に伝えるなどして、健康で安全な夏を過ごしてください。

保護者の皆様、地域の方々におかれましても、子どもたちがこの夏を健康で安全に過ごすことができるよう、ご配慮をお願いいたします。

2023年 7月 4日

愛知県知事 大村 秀章

薬物乱用防止教室

岡崎市警察署スクールサポーター水野様から TV 放送でお話を聞きました。実際に薬物を使用して苦しんだ過去を乗り越えた方の映像も視聴することができました。

なぜ薬物が「ダメ・ゼッタイ」なのか。相手が納得するように自分で説明できるのでしょうか？

心の隙間に、優しい言葉でそっと近づいてくる薬物。自分一人の時も、誰かと一緒にいる時も、どんな時も、「本当にいいのだろうか」と自問自答し、断る勇気を持ってほしいと思います。

困った時には、信頼できる大人に早めに相談する勇気も大切です。



お酒・タバコ・ドラッグ



夏休みの間に治療を済ませよう



◆夏休みの計画に加えてください。

永久歯にむし歯の疑いがあり、まだ受診していない人に、保護者会でお知らせを配付しました。部活や塾などがあつてとても忙しいみなさんですが、夏休みに積極的に受診する機会を自分でつくってください。特に3年生は受験期間に重ならないように早めに受診することをお勧めします。

現在、岡崎市では市内の小中学生に対する医療費助成があります。中学校卒業までは医療費はかかりません。せっかくの機会を無駄にしないよう、計画的に受診しましょう。

◆「定期健康診断の記録」を配付しました。結果は健康診断時のもので、精密検査の結果とは異なります。